

# Effectiveness of Self-monitoring Training by Islamic Contemplation Approach on Self-restraint among Female Students of Tehran University

Fatimah Nosrati<sup>1\*</sup> , Sorayya Jafari-Ardi<sup>2</sup> , Bagher Ghobari-Bonab<sup>1</sup> 

1- Department of Psychology at Special Education, School of Psychology, Ale-Ahmad Ave, Tehran, Iran.

2- Department of Psychology, School of Psychology and Education, Yazd, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Ms. Fatimah Nosrati; Email: [fnosrati@ut.ac.ir](mailto:fnosrati@ut.ac.ir)

## Article Info

Received: Sep 10, 2018

Received in revised form:

Oct 14, 2018

Accepted: Nov 1, 2018

Available Online: Jun 21, 2020

## Keywords:


Contemplation

Self-monitoring

Self-restraint

Students



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.22988>

## Abstract

**Background and Objective:** University students are the intellectual human resources of any society and they are the prospects of their country. Paying attention to their mental, spiritual, social, cultural and physical health will provide the ground for realization of a dynamic and healthy life in the future. The purpose of the present study was to determine the effectiveness of self-monitoring training using the Islamic contemplation approach on self-restraint among female students of Tehran University.

**Methods:** This study adopted a quasi-experimental pretest and posttest control group design. The statistical population consisted of all students of University of Tehran who were studying in the educational year 2017. A sample of 30 female students from Tehran University was selected using available sampling method. They were randomly assigned to two experimental (15) and a control group (15). Participants in the experimental group received an Islamic-contemplation self-monitoring training program in eight (one-and-a-half-hour) sessions. A self-restraint questionnaire Gattfordson and Hirschi was used to collect data. Data were analyzed using covariance analysis. In this study, all the ethical considerations have been observed and no conflict of interest was reported by the authors.

**Results:** The results showed that the female students in the experimental group had significantly higher self-control scores than the control group on the post-test and the hypothesis of the study concerning the effectiveness of self-monitoring training by Islamic contemplation approach on self-restraint of Tehran University students was confirmed ( $P > 0/01$ ).

**Conclusion:** Based on the findings, group religious-spiritual intervention had a positive effect on the internal and self-control power of female students, and this intervention could be used to improve the psychological resources in increasing students' self-restraint.

**Please cite this article as:** Nosrati F, Jafari-Ardi S, Ghobari-Bonab B. Effectiveness of Self-monitoring Training by Islamic Contemplation Approach on Self-restraint among Female Students of Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):20-36. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.22988>

## Summary

### Background and Objective

Self-control, from the Islamic point of view, is an internal and effective barrier that prevents human

beings from doing wrong things, using both negative and positive aspects and encourages them to do good deeds. Thus, it lays a solid foundation for human actions and behavior (1).

From a psychological perspective, the ability to choose the greater reward, which comes with

delay, over the smaller immediate award is referred to as self-control. According to Rutherford and Dawshen, self-control means that in determining one's behaviors or actions, instead of paying attention to immediate motivations, their results should be paid attention to and then acted upon (2). Hence, many of the moral and social deviations in the society are caused by self-control problems in individuals. By strengthening self-control, many social crimes and moral problems can be prevented.

There is a positive relationship between self-awareness and self-control. Recognizing one's capacities and abilities, focusing on successful business, and paying attention to values lead to self-control (3). It seems that the first step to self-control is the self-awareness to monitor yourself. Self-monitoring is a personality trait that refers to one's control ability behavior in social relationships. This concept includes the adaptation of one's behavior and the process of changing behavior that is not beneficial to oneself or others. Also, this personality trait is one of the primary and essential strategies of cognitive and behavioral interventions. Therapists often encourage people to self-monitor to help identify the connection between thoughts and emotions. These strategies include systematic observation and recording of targeted behaviors such as emotional responses to problematic behaviors, representation of practice and performance in mind, and self-assessment (4).

Monitoring is an introverted therapy that facilitates the change of consciousness and nature and the client's internal source goes through an integrated and healing process. The internal source process, or universalism, deals with the totality of the person, that is, his/her mind, body, and soul. Over the centuries, this inner source, the healing and natural source existing within each person, have been given many names, each of which shows a different treatment system and perspective. Some of these names have a more spiritual sense, such as superior existence; sometimes, dynamic-mind descriptive expressions such as super-conscious and collective unconscious are used.

Meditation can meet the needs of supervised care for a limited time (5). In this regard, studies on self-monitoring training have used various methods such as cognitive-behavioral, behavioral skills training, group therapy, selection, etc. However, no study has focused on self-monitoring training based on Islamic care. Considering the strong cultural, religious, and spiritual context in

Iran and the fact that half of the country's population includes women, many of whom are university students, this issue acquires great significance. Therefore, students' mental health and quality of life can be improved using appropriate and useful techniques. One of the most practical methods is meditation. Still, the first step in using this technique in medical and educational centers is to examine its effectiveness. So, the present study was aimed at investigating the effect of self-monitoring education with an Islamic care approach on the female students' self-control at the University of Tehran

## Methods

**Compliance with ethical guidelines:** In the present study, all the ethical considerations related to confidentiality of the information, obtaining participants' consent and being free to get out of the study were observed. This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. The statistical population included all students of the University of Tehran studying in the academic year 1395 (2016) out of whom 30 female students were selected by available sampling method, and randomly divided into two experimental groups (no=15) and control (no=15). Participants in the experimental group received eight sessions (one and a half hours) of self-monitoring training with an Islamic care approach over eight weeks. A self-reported questionnaire (Gatfordson and Hirschi) was used to collect the data. The collected data was analyzed by covariance analysis statistical method.

## Results

The results showed that the female students in the experimental group obtained significantly higher self-control scores than the control group on the posttest and the hypothesis of the research concerning the effectiveness of self-monitoring training with the Islamic contemplation approach on self-restraint of Tehran University students was confirmed ( $P>0/01$ ).

## Conclusion

The findings of the present study are consistent with the findings of Zumbaran, Scheithauer, Labuhn, Barbara, and Mason (6-10) in other independent variables except for self-control. The confirmed the effect of self-monitoring training on improving academic achievement, hyperactivity symptoms, increased motivation, increased accuracy, self-efficacy, and math disabilities. Besides, the study by Mousavi Moghaddam, Chegeni (11), Kazemi, and Nikmanesh (12) shows that there is a significant relationship between

spiritual health, religiosity, and self-control, which is in line with the findings of the present study. In line with the findings of Soltanifar (13), Holzel and Carmudi found that meditation in Western culture is a kind of practice to focus the mind on achieving peace of mind and spiritual development, and in mysticism it means purifying oneself to reach God (14).

According to studies, meditation can physically alter the structure of the brain, including the hippocampus and parts of the brainstem. Given the important function of these parts, having a positive performance in meditation can improve learning, mood disorders, and sleep. Based on cultural and religious factors specific to our country, the use of meditation can be useful in reducing the symptoms of some psychiatric disorders and improving people's mental health. As it was already mentioned, previous studies have been mainly focused on students and educational issues, and no studies have confirmed the effect of self-monitoring effectiveness on self-control.

Based on the findings, religious-spiritual intervention had a very positive effect on internal and self-control power of female students. Accordingly, this intervention can be used in reinforcing self-control capabilities of students.

With regard to the research limitations, selecting samples only from female students, using available sampling method, and using a single questionnaire to collect data can be mentioned.

Islamic care and self-monitoring are recommended to be used to achieve self-control. The present study is suggested to be replicated by controlling the variables of age, education, gender, and other dependent variables to be more generalizable.

### Acknowledgements

The researchers would like to thank all the students participating in the study and all those who contributed to the study.

### Ethical considerations

The Research Council of the University of Sciences and Research, Yazd Branch confirmed on 18/2/2017 that the ethical considerations have been followed in the present study.

### Funding

According to the authors, this research did not receive any specific grants from any funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

### Authors' contributions

The contributions of the authors to the design, formulation of the treatment plan and drafting of the article: first and third authors. Intervention Implementation and Data Collection and Analysis: second author.

## References

1. Mohases M. The Attitude of the Holy Quran towards Restraint in Family Behaviors. *Qur'anic Knowledge*. 2015;6(23):35-57. (Full Text in Persian)
2. Darbandi SA, Moedifar S. Investigating the Attitudes and Attitudes of Citizens of Tehran. *Iranian Journal of Sociology*. 2006;7(3):34-58. (Full Text in Persian)
3. Qadiri MH. Khodkontoroli-ye Koodak; Khamir Mayeh-ye Khishtan-dari-ye Akhlaghi (Taghva). *Bi-Quarterly Research Scientific Journal in Educational Jurisprudence studies*. 2010;5(11):87-116. (Full Text in Persian)
4. Cohen JS, Edmunds JM, Brodman DM, Benjamin CL, Kendall PC. Using self-monitoring: Implementation of collaborative empiricism in cognitive-behavioral therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2013;20(4):419-28.
5. Karimi A, Bahreinian SA, Ghobari Bonab B. An Investigation of the Impact of Meditation on Anxiety and Depression of Female Students. *Clinical Psychology Studies*. 2012;3(9):103-18. (Full Text in Persian)
6. Zumbrunn S, Tadlock J, Roberts ED. Encourage Self Regulated Learning in the Classroom. *Metropolitan Educational Research Consortium (MERC)*. 2011;13(2):1-28.
7. Scheithauer MC, Kelley ML. Self-monitoring by college students with ADHD: The impact on academic performance. *Journal of attention disorders*. 2017;21(12):1030-9.
8. Labuhn AS, Zimmerman BJ, Hasselhorn M. Enhancing students' self-regulation and mathematics performance: The influence of feedback and self-evaluative standards. *Metacognition and learning*. 2010;5(2):173-94.
9. Kanani Z, Haghgoo H, Rezasoltani P. The Effect of Self-monitoring Training on the Academic Achievement of the Students with Dyslexia. *Community Health Journal*. 2017;8(4):29-37. (Full Text in Persian)

10. Mason LH. Teaching students who struggle with learning to think before, while, and after reading: Effects of self-regulated strategy development instruction. *Reading & Writing Quarterly*. 2013;29(2):124-44. (Full Text in Persian)
11. Mosavi Moghadam SR, Chegeni ME. Study the relationship between religious attitudes, self-control and spiritual health between Basij sisters, in the city of Shoush. *Journal of reaserch on religion & health*. 2015;1(1):40-7. (Full Text in Persian)
12. Kazemi Y, Nikmanesh Z. Relationship of religiosity, Self-Control and Drug Abuse. *Nursing and Midwifery Journal*. 2011;9(3):174-9. (Full Text in Persian)
13. Soltanifar A. Meditation in Islamic and Western Cultures. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2013;15(60):295-300. (Full Text in Persian)
14. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*. 2011;191(1):36-43.

## مدى تأثير تعليم مراقبة النفس مع رؤية التأمل الذاتي الإسلامي على ضبط النفس لدى طالبات جامعة طهران

فاطمة نصرتي<sup>١\*</sup>، ثريا جعفري اردي<sup>٢</sup>، باقر غباري بناب<sup>١</sup>

١- قسم علم النفس وتعليم الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة طهران، طهران، ايران.

٢- قسم علم النفس، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة يزد، يزد، ايران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيدة فاطمه نصرتي؛ البريد الإلكتروني: [fnosrati@ut.ac.ir](mailto:fnosrati@ut.ac.ir)

ملخص	معلومات المادة
<b>خلفية البحث وأهدافه:</b> يعتبر الطلاب الجامعيين في المجتمع من بين طبقاته المختلفة حصيلة روحية وإنسانية لصناعة مستقبل بلدهم. فإن الإهتمام بصحتهم النفسية والروحية والاجتماعية والثقافية والبدنية سيوفر الأرضية اللازمة لتحقيق الحياة النشيطة والسليمة في المجتمع في السنوات القادمة. كان الغرض من هذه الدراسة مدى تأثير تعليم مراقبة النفس مع رؤية التأمل الذاتي الإسلامي على ضبط النفس لدى طالبات جامعة طهران.	الوصول: ٢٩ ذي الحجة ١٤٣٩ وصول النص النهائي: ٤ صفر ١٤٤٠ القبول: ٢٢ صفر ١٤٤٠ النشر الإلكتروني: ٢٩ شوال ١٤٤١
<b>منهجية البحث:</b> تم اجراء هذا البحث حسب منهج شبه التجريبي وبطريقة الاختبار القبلي والبعدي مع المجموعة الضابطة. اشتمل المجتمع الإحصائي كافة طلاب جامعة طهران الذين كانوا يدرسون في سنة ٢٠١٦ حيث تم اختيار ٣٠ طالبة بطريقة اخذ العينة المتاحة وتم تصنيفهن الى مجموعتي التجريبية والضابطة وذلك حسب العد العشوائي. تلقت المشاركات في المجموعة التجريبية ثماني جلسات (ساعة ونصف في كل جلسة) من برنامج تعليم مراقبة النفس مع نهج التأمل الذاتي الإسلامي على مدى ٨ أسابيع. ومن أجل جمع البيانات تم استخدام استبيان "كوتفردسون" و"هيرشي" لضبط النفس. تم تحليل البيانات وتجزئتها باستخدام المنهج الاحصائي لتحليل التباين. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وازافة الى هذا، فإن مؤلفي البحث لم يشاروا الى اي تضارب في المصالح.	<b>الكلمات الرئيسية:</b> التأمل الذاتي الإسلامي ضبط النفس الطلاب مراقبة النفس
<b>الكشوفات:</b> اظهرت الكشوفات أنه اكتسب الطالبات في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على نسبة عالية من ضبط النفس مقارنة مع المجموعة الضابطة حيث تم التأكيد على فرضية الدراسة التي تبلغ عن فعالية تعليم مراقبة النفس مع رؤية التأمل الذاتي الإسلامي في ضبط النفس لدى طالبات جامعة طهران ( $P > 0.01$ ).	
<b>الاستنتاج:</b> وفقا لنتائج الدراسة، إن المداخلة الدينية والروحية التي تقوم بشكل جماعي، تؤثر ايجابيا على القوة الداخلية وضبط النفس لدى الطالبات ويمكن استخدام هذه المداخلة في سبيل تحسين الموارد النفسية من أجل تعزيز ضبط النفس لدى الطلاب.	

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Nosrati F, Jafari-Ardi S, Ghobari-Bonab B. Effectiveness of Self-monitoring Training by Islamic Contemplation Approach on Self-restraint among Female Students of Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):20-36. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.22988>



## اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشداری دانشجویان دختر دانشگاه تهران

فاطمه نصرتی<sup>۱\*</sup>، ثریا جعفری اردی<sup>۲</sup>، باقر غباری بناب<sup>۱</sup>

۱- گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲- گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

\* مکاتبات خطاب به خانم فاطمه نصرتی؛ رایانامه: [fnosrati@ut.ac.ir](mailto:fnosrati@ut.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۹ شهریور ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۲۲ مهر ۱۳۹۷

پذیرش: ۱۰ آبان ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۳۹۹

### چکیده

**سابقه و هدف:** دانشجویان هر جامعه در میان قشرهای مختلف آن، دسترنج معنوی و انسانی و از آینده سازان کشور خویش هستند و توجه به وضعیت سلامت روانی، معنوی، اجتماعی، فرهنگی و جسمی آنان موجب فراهم آوردن زمینه لازم برای تحقق زندگی پویا و سالم در جامعه برای سالهای آینده خواهد شد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشداری دانشجویان دختر دانشگاه تهران بود.

**روش کار:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند و از میان آنان ۳۰ نفر از دانشجویان دختر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت شمارش تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. شرکت کنندگان گروه آزمایش هشت جلسه (یکونیم ساعته) برنامه آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی در طول هشت هفته دریافت کردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه خویشداری گاتفردسون و هیرشی استفاده شد. داده های به دست آمده نیز با روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله هیچ گونه تضاد منافی گزارش نکرده اند.

**یافته ها:** یافته ها نشان داد که دانشجویان دختر گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس آزمون، به طور معناداری خویشداری بالاتری به دست آوردند و فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشداری دختران دانشجوی دانشگاه تهران تأیید شد ( $P > 0.01$ ).

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج پژوهش، مداخله مذهبی-معنوی گروهی تأثیر مثبتی بر قدرت درونی و خودکنترلی دانشجویان دختر داشت و می توان از این مداخله برای بهبود منابع روان شناختی در افزایش خویشداری دانشجویان استفاده کرد.

### واژگان کلیدی:

خودنظارتی

خویشداری

دانشجویان

مراقبه اسلامی

استناد مقاله به این صورت است:

Nosrati F, Jafari-Ardi S, Ghobari-Bonab B. Effectiveness of Self-monitoring Training by Islamic Contemplation Approach on Self-restraint among Female Students of Tehran University. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):20-36. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i2.22988>

## مقدمه

امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، توانایی لازم و اساسی را ندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب‌پذیر کرده است. جوانان امیدها و سرمایه‌های آینده جامعه محسوب می‌شوند. نقش بی‌بدیل این قشر در روند توسعه و تعالی کشور بر هیچ‌کس پوشیده نیست. بنابراین هرگونه سرمایه‌گذاری برای این گروه سنی که پشتوانه‌ای اساسی محسوب می‌شوند، در جهت رشد و شکوفایی ضروری است. با توجه به اینکه تعداد بسیاری از جوانان ما در دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل هستند، باید توجه داشت که حصول به اهداف آموزشی با وجود آشفته‌گی‌ها و ناسازگاری‌های عاطفی و رفتاری امری مشکل و حتی غیرممکن است و با توجه به اینکه جوانان در مقطع سنی خود با مسائل و مشکلاتی در سازگاری با روابط بین فردی، تحصیلی و غیره مواجه می‌شوند، ایجاد شایستگی‌های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش‌های حال و آینده ضروری به نظر می‌رسد. از سویی دیگر، خداوند متعال آفریده‌های خویش اعم از گیاهان، حیوانات و انسان‌ها را به امکانات دفاعی مجهز کرده است تا در برابر آفات، آسیب‌ها و خطرات، خود را حفظ کنند. اما انسان برای حفاظت و مراقبت از روح خویش نیز به ابزاری قوی نیاز دارد. خداوند متعال برای این نوع حفاظت، انسان را به خویش‌داری یا تقوا توصیه می‌کند و می‌فرماید: «... وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى»؛ «و فرجام برای تقوا است»<sup>۱</sup> (۱). از نگاه اسلامی، خویش‌داری<sup>۲</sup> مانعی درونی و قوایی کارآمد است که با استفاده از دو جنبه سلبی و ایجابی انسان‌ها را از انجام امور ناشایست باز می‌دارد و به انجام کارهای شایسته ترغیب می‌کند و بدین‌سان بنیانی محکم برای اعمال و رفتار انسان می‌سازد (۲).

در دیدگاه روان‌شناسی، توانایی انتخاب پاداش بزرگ‌تری که با تأخیر همراه است در برابر پاداش کوچک‌تر بدون تأخیر، خویش‌داری نام دارد. رادرفورد و داوشین<sup>۳</sup> معتقدند خویش‌داری یعنی در انتخاب رفتارها یا اعمال خود، به‌جای توجه به انگیزه‌های آنی، ابتدا به نتایج آنها توجه شود و بعد بر اساس آنها عمل شود (۳). بنابراین بسیاری از انحرافات اخلاقی

و اجتماعی که در جامعه به وجود می‌آید ناشی از ضعف خویش‌داری در افراد جامعه است. با تقویت خویش‌داری می‌توان از بسیاری جرائم اجتماعی و انحطاط‌های اخلاقی پیشگیری نمود.

پژوهشگران برای توضیح مفهوم خویش‌داری، گاهی به جنبه‌های کاهشی و گاهی جنبه‌های افزایشی این مفهوم توجه کرده‌اند. گاتفردسون و هیرشی<sup>۴</sup> جنبه‌های کاهشی را بررسی کرده‌اند و معتقدند تکانشی بودن، پاسخ سریع به محرک‌های تقویت‌کننده محیطی، ترجیح انجام وظایف ساده، خودمحور بودن و بی‌تفاوتی نسبت به رنج دیگران از جمله ویژگی‌های افرادی است که خویش‌داری پایینی دارند؛ اما نداشتن این ویژگی‌ها فقط ما را از زیر صفر به صفر می‌رساند. برای خویش‌داری انجام امور مثبت نیز لازم است. نیک‌منش برخی از ویژگی‌های افراد دارای خویش‌داری افزایشی را چنین مطرح می‌کند: دارای اعتماد به نفس و اراده قوی هستند، خود را فردی آزاد و مسلط بر خویش می‌شناسند، آستانه تحمل بالایی دارند و در یک رشته علمی دارای سرسختی و مقاومت هستند (۱). وقتی این مفهوم برای انسان استفاده شود و از جنبه‌های اخلاقی و تربیتی بررسی شود، به معنای حفظ خود، تسلط بر خود، اداره خود و قرار دادن رفتارها در مسیر عقلانی می‌باشد. برخورداری از اراده قوی، داشتن نظم در زندگی، توانایی تسلط بر خواهش‌ها و تمایلات درونی و توانایی تسلط بر خود در مواجهه با ناهمواری‌ها از مؤلفه‌های این مفهوم است که تنها از طریق خودآگاهی حاصل می‌شود (۴).

بین خودآگاهی و قدرت خویش‌داری رابطه مثبتی وجود دارد. شناخت ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود، تمرکز بر تجارت موفق و توجه به ارزش‌ها سبب خویش‌داری می‌شود (۵). به نظر می‌رسد نخستین گام برای خویش‌داری، خودآگاهی در جهت نظارت بر خویش‌داری است. خودنظارتی<sup>۵</sup> ویژگی شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار خود در روابط اجتماعی اشاره دارد. این مفهوم شامل تطبیق رفتار و فرایند تغییر رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست. همچنین این مؤلفه شخصیتی یکی از راهبردهای اساسی و مهم مداخلات شناختی و رفتاری است. درمانگران معمولاً افراد را به خودنظارتی تشویق می‌کنند تا به تشخیص ارتباط بین افکار و هیجان‌ها کمک کنند. این راهبردها شامل مشاهده و ثبت سامانمند و منظم رفتار آماج مانند پاسخ‌های هیجانی

<sup>۱</sup> سورة طه، آیه ۱۳۲<sup>۴</sup> Gatfordson and Hirschi<sup>۵</sup> Self-Monitoring<sup>۲</sup> Self Control<sup>۳</sup> Ratherford & Dawshen

ضرورت‌ها در عرصهٔ انسان‌شناسی توجه به بُعد معنوی انسان است که از دیدگاه دانشمندان به‌ویژه کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف می‌شود (۱۶). ضرورت دیگر چنین موضوعی مبین تجدید حیات تفکر اسلامی است که به‌سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است و دانشوران مسلمان با استفاده از آموزه‌های قرآن و سنت و ارائهٔ رهنمون‌های شناختی، احساسی و رفتاری بسیار تلاش کرده‌اند که اسلام را روش زندگی هماهنگ با جهان آفرینش معرفی کنند که راه تکامل انسان را هموار می‌کند. پاسخ به این پرسش که معرفی یک شیوهٔ مراقبه بر اساس منابع اسلامی تا چه اندازه می‌تواند در ارتقای ویژگی‌های مثبت جمعی مؤثر باشد از اهمیت خاصی برخوردار است.

مراقبه‌درمانی<sup>۲</sup> شیوهٔ درمانی درون‌گرا است که موجب می‌شود تغییر حالت هوشیاری و طبیعی بهتر صورت گیرد و منبع درونی مددجو، فرایند یکپارچه و شفابخشی را طی کند. فرایند منبع درونی یعنی کل‌نگری با کلیتِ شخص یعنی ذهن، بدن و روح سروکار دارد. طی اعصار گذشته به این منبع درونی، منبع طبیعی و شفابخشی که درون هر شخصی وجود دارد، نام‌های زیادی داده شده است که هرکدام از آنها نظام درمانی و دیدگاه متفاوتی را نشان می‌دهد. بعضی از این اسامی حالت معنوی بیشتری دارد مانند وجود برتر؛ گهگاه از عبارات توصیفی روان‌پویشی مانند ابرهوشیار و ناهشیار جمعی نیز استفاده می‌شود. زیست‌شناسان اجتماعی و دانشمندان دیگر از کلماتی شبیه دانش بیولوژیکی یا نظام پردازش اطلاعات استفاده می‌کنند. می‌توانیم از طریق مراقبه یا مدیتیشن به این منبع درونی دست پیدا کنیم و از این طریق موجب تسریع شفابخشی به‌صورت کل‌نگر شویم. منبع درونی از روش‌های یکپارچه‌کننده مثل حساسیت‌زدایی، غرقه‌سازی، رویارویی، بینش و تشبیه استفاده می‌کند. مدیتیشن می‌تواند برای مدت‌زمان محدودی، نیازهای مراقبت نظارت‌شده را برآورده سازد (۱۷). در این زمینه پژوهش‌های آموزش خودنظارتی با روش‌های مختلف از جمله شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های رفتاری، گروه‌درمانی، انتخاب و غیره صورت گرفته است، اما هیچ پیشینهٔ پژوهشی با محوریت آموزش‌های خودنظارتی بر اساس مراقبهٔ اسلامی صورت نگرفته است. این موضوع با توجه به بافتار فرهنگی، مذهبی و معنوی قوی در ایران و اینکه نیمی از جمعیت کشور را زنان تشکیل می‌دهند

رفتارهای مشکل‌ساز، بازنمایی رفتار و عملکرد در ذهن و خودارزیابی است (۶). همچنین خودنظارتی در ردیف اصلاحات و راهبردهای درمانگری قرار دارد که شامل دست‌کاری درونی یا عوامل ناآشکار به‌عنوان روش تغییر رفتار می‌باشد. در واقع مقدمه‌ای از خویش‌داری یا شیوه‌ای از خودکنترلی است که دانشجویان را ترغیب می‌کند مسئولیت بیشتری در قبال تکالیف و رفتارهای خود بر عهده گیرند. در درمان‌های رفتاری مراجعان ممکن است رخدادهای متوالی رفتارهای مثبت و منفی به‌عنوان بخشی از تحلیل عملکردی خواسته شود. با وجود این تأکید، خودنظارتی می‌تواند عنصر اصلی برنامه‌های تکالیف درمان‌جویان باشد که درمانگران آن را طراحی و اجرا می‌کنند. این راهبرد به تنظیم آهنگ و روند برنامهٔ درمانی با درگیری زود هنگام مراجع در آن کمک می‌کند و موجب روشن ساختن و تقویت اهداف درمانی می‌شود.

اطلاعاتی که از طریق خودنظارتی به دست می‌آید به فهم عوامل مؤثر در بروز رفتارهای مشکل‌ساز و کاهش آنها کمک می‌کند (۷). دانشجویانی که خودنظارتی بالایی دارند آمادگی و حساسیت بالایی نیز برای مواجهه با رخدادهای محیطی دارند. آنان به‌سادگی احساسات خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند و سعی می‌نمایند رفتار مناسب با اهداف و شرایط خود بروز دهند (۸). این دانشجویان به‌سادگی راه‌های جدیدی برای مقابله با مشکلات می‌آموزند. دانشجویان دارای خودنظارتی بالا نه‌تنها قادر هستند پاسخ‌های حاصل از روابط اجتماعی خود را بازخوردی از رفتار خود در اجتماع در نظر بگیرند (۹)، بلکه ظرفیت و توانایی بالایی نیز برای ایجاد تغییر به‌منظور سازگاری بیشتر با محیط دارند. در مقابل، افرادی که خودنظارتی پایین دارند، ظرفیت کمی برای سازگار کردن رفتار خود با محیط دارند (۱۰).

پژوهش‌های بسیاری در زمینهٔ تأثیر آموزش خودنظارتی صورت گرفته است که بیانگر مؤثر بودن این راهبردها می‌باشد. برخی تحقیقات تأثیر مثبت آموزش خودنظارتی بر عملکرد تحصیلی و توجه، انگیزش، استقلال و مدیریت کلاس درس را نشان داده است (۱۱). در همین زمینه در پژوهش‌های متعدد دیگری مؤثر بودن آموزش راهبردهای خودنظارتی به دانشجویان گزارش شده است (۱۲-۱۵). اهمیت و ضرورت طرح موضوع معنویت و مذهب به‌ویژه مؤلفاتی که اصطلاح رایج غربی آن (مدیتیشن)<sup>۱</sup> بیشتر لقلقهٔ زبان مردم شده است، از جهات مختلف در عصر جدید احساس می‌شود. یکی از این

<sup>۲</sup> Monitoring

مجلهٔ پژوهش در دین و سلامت

<sup>۱</sup> Meditation

دورهٔ ۶، شمارهٔ ۲، تابستان ۱۳۹۹



اعمال و رفتارهای خود بپردازند. در ابتدای جلسه بعد، کاربرگ‌ها از دانشجویان دریافت شد و به مرور مطالب جلسه قبل پرداخته و درباره کاربرگ‌های هفتگی بحث و گفتگو شد. معیارهای ورود به پژوهش جنسیت دختر، سن ۱۸ تا ۲۴؛ و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل نداشتن ملاک‌های ورود و غیبت بیش از دو جلسه بود. با توجه به وضعیت به نسبت مشابه افراد مورد بررسی از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی، جنسیت و تمایل به شرکت در برنامه و نیز فرایند نمونه‌گیری دردسترس و همتاسازی گروه‌ها بر اساس این موارد انجام نگرفت.

#### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسش‌نامه خویشتن‌داری گاتفردسون و هیرشی: برای بررسی خویشتن‌داری از پرسش‌نامه خویشتن‌داری گاتفردسون و هیرشی استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۴ سؤال بسته‌پاسخ با طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (خیلی زیاد = ۱ تا خیلی کم = ۵) دارد. پرسش‌نامه مذکور خویشتن‌داری را در شش مؤلفه خطرپذیری، واکنش معنایی و غیرمعنایی، پشتکار داشتن، خودمحور بودن، تابع امیال آنی بودن و عصبانیت می‌سنجد. اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از روش همبستگی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۹ است. این پرسش‌نامه از پرسش‌نامه‌های استاندارد است که دکتر نیک‌منش آن را تهیه کرده و با ۰/۸۲ روایی، استاندارد شدن آن بومی ایران شده است (۱۸).

بسته مداخله این پژوهش بر اساس قرآن و حدیث (با استفاده از آرای دانشمندان اسلامی مانند فیض کاشانی) طراحی شده است. از نظر علمی و عملی دو متخصص روان‌شناس در حوزه دین (متخصص در مداخلات مذهبی/معنوی اسلامی) این مداخله را تأیید کرده‌اند.

پس از مشخص شدن نمونه پژوهش از آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل، مقیاس خویشتن‌داری برای پیش‌آزمون اجرا شد. سپس گروه آزمایش هشت جلسه آموزش خودنظارتی بر اساس رویکرد مراقبه اسلامی دریافت کرد، ولی گروه کنترل هیچ متغیر مستقلی دریافت نکرد. در آخرین جلسه آموزش برای هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون اجرا شد.

به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها ابتدا دانشجویان پرسش‌نامه خویشتن‌داری را پر کردند. با نمره به‌دست‌آمده، خط پایه خویشتن‌داری ۳۰ دانشجو (در دو گروه آزمایش و کنترل) مشخص شد. برنامه آموزشی که برای گروه آزمایش در نظر گرفته شد، جلسات (یک و نیم‌ساعته) در طول هشت هفته

که تعداد زیادی از آنان به تحصیل اشتغال دارند اهمیت بسزایی دارد. بنابراین می‌توان با استفاده از فنون مناسب و مفید که یکی از عملی‌ترین آنها مدیریتیشن است به ارتقای سلامت روانی و بهبود کیفی زندگی دانشجویان دست یافت، ولی نخستین گام برای استفاده از این فن در مراکز درمانی و آموزشی، بررسی اثربخشی این روش است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش‌های خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشتن‌داری دانشجویان دختر دانشگاه تهران انجام شده است.

#### روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این پژوهش از شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه کتبی دریافت شد و دیگر ملاحظات اخلاقی پژوهش ازجمله رازداری نیز رعایت شد. پیش از انجام پژوهش، پژوهشگر خود را معرفی و هدف از انجام تحقیق را بیان کرد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داد که اطلاعات آنان کاملاً محرمانه است و فقط برای مقاصد پژوهشی و بدون ذکر نام استفاده می‌شود؛ همچنین شرکت‌کنندگان در هر مرحله از پژوهش که مایل باشند می‌توانند از پژوهش خارج شوند.

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه‌آزمایشی است که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران بودند که بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده از مرکز آمار اطلاعات دانشگاه تهران ۴۴۲ نفر برآورد شدند. با توجه به اینکه در پژوهش‌های آزمایشی حجم نمونه برای هر گروه بین ۱۲ تا ۱۵ نفر توصیه شده است، از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، ۳۰ دانشجوی دختر انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

ارائه مطالب آموزشی در کارگاه با پاورپوینت و گاهی نوشتن روی تخته و مشارکت هر ۱۵ دانشجو انجام شد. زمان کارگاه در هر جلسه حدود یک ساعت و سی دقیقه طول کشید که برای آسان‌تر شدن مباحث از مثال‌های مختلف استفاده شد و در انتهای کارگاه کاربرگ‌هایی با عناوین تعیین‌شده در هر جلسه به افراد داده شد تا در طول هفته درباره مباحث ارائه‌شده، تأمل کنند و طبق موضوع کاربرگ‌ها به بررسی

می‌آید و نخستین مرحله تغییر است. فرد در ابتدای روز با خود شرط می‌کند که تا شب بازدار باشد و به سمت گناه یا امور دیگری که خود فرد ناپسند می‌داند، نرود. مشارطه خود دارای چهار مرحله است که در جلسه سوم به سه مرحله اول آن شامل نظارت و مشاهده؛ ثبت رفتار؛ و تعیین پیش‌آیند رفتار، پرداخته شد. در مرحله چهارم به مشارطه (رفتار آماج) به‌عنوان رفتاری که پس از مشاهده و ثبت و اندازه‌گیری باید اصلاح و تغییر یابد، پرداخته شد. مشارطه باید کتبی و تعهدمآبانه به خود باشد. کاربرگ‌هایی نیز جهت تکالیف به آزمودنی‌ها داده شد.

**جلسه پنجم: مراقبه:** ضمن تلخیص مباحث جلسات قبل، تکالیف در این جلسه بررسی شد. در جلسه پنجم درباره مراقبه بحث شد. لزوماً در این مرحله افراد به خویشتنداری خواهند رسید. مراقبه دارای دو مرحله مشاهده رفتار آماج و ثبت رفتار آماج است. به آزمودنی‌ها نحوه ثبت رفتار توضیح داده شد و همچنین مجدداً تکالیفی جهت ثبت اعمال صحیح و با مشخصه تعداد دفعات آن داده شد.

**جلسه ششم: محاسبه:** در این جلسه به تعریف و توضیحاتی درباره شمردن رفتارهای مناسب و نامناسب پرداخته شد و برای تکلیف خانگی کاربرگ‌هایی با عنوان ثبت اعمال درست و نادرست با درج دفعات آن به آزمودنی‌ها داده شد. معیار سنجش رفتار مناسب یا نامناسب را شریعت، فرهنگ، اجتماع، مصلحت‌اندیشی‌های سیاسی و غیره تعیین می‌کند. در واقع هر عملی که از منظر اجتماع صحیح یا ناصحیح نامیده می‌شود.

**جلسه هفتم: مجاهده:** بررسی رفتارهای انسان با نظارت خویشتن مجاهده نام دارد. فرد به تجزیه و تحلیل رفتار می‌پردازد. به عبارتی دیگر، مجاهده به معنای ناامید نشدن از آنچه در نتیجه رفتار رخ داده است؛ و نیز تلاشی مجدد برای رسیدن به هدف و مقصود می‌باشد. در این جلسه تکالیف جلسه قبل بازخوانی و مراتب مواجهه با ناامیدی پس از نتیجه رفتارهای نامناسب تشریح شد.

**جلسه هشتم: جمع‌بندی و پس‌آزمون:** ضمن جمع‌بندی جلسات گذشته، بازخورد آزمودنی‌ها درباره موضوع مشروحه مبنای پرسش و پاسخ درباره نکاتی از آموزش شد که احتمال درک اندک و ناصحیح آزمودنی‌ها بود. جلسه هشتم برطرف‌کننده ابهامات آزمودنی‌ها از نحوه آموزش، نکات آموزشی، دستورها و تکالیف خانگی بود. در پایان، فرم

بود. در اولین جلسه، برنامه آموزشی معرفی شد و دانشجویان پرسش‌نامه نگرش مذهبی را تکمیل کردند. در جلسه دوم روش مشارطه توضیح داده شد. روش انجام مشارطه آن است که فرد با خود شرط کند که برخلاف فرموده خداوند رفتار نکند. در جلسات بعدی توضیحات کاملی درباره برنامه مراقبه داده شد. پژوهشگر درباره آثار معنوی مراقبه توضیح داد و ضمن بیان اینکه مراقبه ممکن است در روزهای اول سخت باشد با بیان حدیثی درباره ثواب مراقبه، دانشجویان را به ادامه آن تشویق کرد و در هر جلسه یک حدیث در تقویت معنوی دانشجویان بیان کرد. این روند ادامه یافت و در پایان دوره آموزشی مجدداً پرسش‌نامه پر شد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

### محتوای جلسات درمانی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی

**جلسه اول: معارفه و آشنایی:** ضمن بیان موضوعیت اثربخشی، تک‌تک آزمودنی‌ها معرفی شدند. همچنین روند تشریح رویکرد مراقبه اسلامی از طریق کاربرگ‌های آموزشی، تکلیفی و هدف پژوهش توضیح داده شد.

**جلسه دوم: تعریف مفهومی تعریف عملیاتی متغیرها:** صرفاً متغیرهای حاضر در پژوهش (خودنظارتی و خویشتنداری)، پیش‌آیند و پیامد رفتار به‌صورت ضمنی و همچنین رویکردهای کلی اثربخشی توضیح داده شد.

**جلسه سوم: تعریف فرایند رفتار:** به تعریف و توضیح فرایند رفتار که شامل عوامل تأثیرگذار قبل از رفتار (پیش‌آیند) و تعریف خود رفتار و پس از رفتار (پس‌آیند) پرداخته شد. در انتهای جلسه ضمن جمع‌بندی جلسات قبل به آزمودنی‌ها تکلیف داده شد فرایند رفتارهای مختلف خود از قبیل پیش‌آیند و پس‌آیند را یادداشت کنند تا در جلسه آینده بحث و ریشه‌یابی شود.

پیش‌آیند: فرایند یک رفتار از تفکر درباره آن و ایجاد انگیزه شروع می‌شود و قبل از آغاز رفتار، پیش‌آیندهای رفتاری تأثیرگذارند. رفتار وقتی واقع می‌شود که انگیزه یا اجبار به درجه‌ای برسد که فرد تفکر و احتمال را به اقدام و رفتار تبدیل کند. پیامد رفتار بازخورد حاصل از آن رفتار است که در ایجاد آن رفتار خنثی ندارد، اما در ادامه و تقویت یا خاموشی رفتار مؤثر است.

**جلسه چهارم: آموزش مشارطه:** نخستین گام در خودنظارتی مشارطه است. ریشه مشارطه از شرط کردن

نظرسنجی جهت پربارتر شدن دوره‌های مشابه به آزمودنی‌ها داده شد و نظرات آنان دریافت و سپس پس‌آزمون اجرا شد.

### یافته‌ها

در این پژوهش اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه

اسلامی بر خویشتنداری دانشجویان بررسی شد. همه شرکت‌کنندگان (۳۰ نفر) دانشجوی کارشناسی بودند. میانگین سنی گروه آزمایش ۳۳ (انحراف معیار ۲/۷۱) و گروه گواه ۳۲/۹۳ (انحراف معیار ۲/۴۱) بود. میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های خویشتنداری در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول ۱) میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های خویشتنداری و نمره کل آن

متغیر	گروه	میانگین پیش‌آزمون	انحراف استاندارد پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	انحراف استاندارد پس‌آزمون
خطرپذیری	آزمایش	۱۰	۵/۱۴۱	۸/۲	۳/۵۵
	کنترل	۱۰/۸۷	۵/۶۶۸	۱۱/۴	۵/۱۳۸
واکنش معنایی و غیرمعنایی	آزمایش	۱۸/۸	۳/۹۱۳	۱۵/۹۳	۳/۳۴۸
	کنترل	۱۸/۸۷	۳/۴۲	۱۸/۴۷	۳/۰۲۱
پشتکار	آزمایش	۶/۸۷	۱/۱۸۷	۵/۷۳	۲/۱۵۴
	کنترل	۶/۸۷	۱/۲۴۶	۷/۲	۱/۳۷۳
خودمحوری	آزمایش	۶/۸۷	۱/۱۹۶	۴/۰۷	۱/۷۵
	کنترل	۶/۸۷	۲/۶۶۹	۶/۶۷	۲/۹۹
تابع امیال آنی بودن	آزمایش	۱۴/۵۳	۲/۹۹۷	۱۱/۶۰	۳/۳۷
	کنترل	۱۵/۵۳	۳/۶۰۳	۱۵/۵۰	۳/۶۰
عصبانیت	آزمایش	۱۳/۶۷	۴/۹۲۳	۱۱/۱۳	۴/۱۲
	کنترل	۱۵/۷۳	۵/۱۴۷	۱۵/۵۳	۴/۷۰
نمره کل خویشتنداری	آزمایش	۶۸/۷۳	۱۴/۸۷۳	۵۶/۶۷	۱۳/۳۰۲
	کنترل	۷۳/۵۳	۱۴/۲۱۲	۷۴/۸	۱۲/۹۵۲

### فرضیه اصلی

آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشتنداری دانشجویان اثربخش است.

به‌منظور بررسی فرضیه اصلی از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه؛ و برای بررسی مفروضه همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که بر اساس نتایج آن می‌توان واریانس نمره کل در دو گروه را همسان فرض کرد ( $P > 0.01$ ) و  $F(28/1) = 0.141$ .

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد پرسش‌نامه خویشتنداری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ذکر شده است. در پیش‌آزمون گروه کنترل در مؤلفه واکنش معنایی و غیرمعنایی با مقدار ۱۸/۸۷؛ و در نمره کل با مقدار ۷۳/۵۳ بیشترین میزان میانگین را داشت. در پس‌آزمون گروه کنترل در مؤلفه واکنش معنایی و غیرمعنایی با میانگین ۱۸/۴۷ بیشترین نمره را داشت و در نهایت نیز در نمره کل پس‌آزمون، با میانگین ۷۴/۸ بیشترین میانگین در گروه کنترل مشاهده شد.

جدول ۲) نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای نمره کل خویشتنداری

متغیر	جمع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	مجذوراتا
همپراش	۴۷۴/۲۶۶	۱	۴۷۴/۲۶۶	۲/۹۴۳	۰/۰۹۸	۰/۰۹۸
بین گروه‌ها	۲۰۵۰/۷۵۹	۱	۲۰۵۰/۷۵۹	۱۲/۷۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲
خطا	۱۳۵۱/۴۶۷	۲۷	۱۶۱/۱۶۵			
کل	۱۳۶۹۱۸	۳۰				

میانگین‌های نمرات کل خویشتنداری دو گروه تفاوت معنادار

همان‌طور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود بین

است. در گام بعدی آزمون لوین برای همسانی واریانس‌های خطا بررسی شد. نتایج در جدول شماره ۳ ذکر شده است.

جدول ۳) آزمون لوین برای همسانی واریانس‌های خطا در خرده‌مقیاس‌های خویش‌داری

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	P-value
خطرپذیری	۲/۷۴۸	۱	۲۸	۰/۱۰۹
واکنش معنایی و غیرمعنایی	۰/۱۲۸	۱	۲۸	۰/۷۲۳
پشتکار	۰/۲۴۱	۱	۲۸	۰/۶۲۷
خودمحوری	۰/۱۲۹	۱	۲۸	۰/۷۲۲
تابع امیال آبی بودن	۲/۴۸۸	۱	۲۸	۰/۱۱۴
عصبانیت	۳/۶۰۴	۱	۲۸	۰/۰۶۸

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که هیچ‌کدام از متغیرها مقادیر معناداری نداشت: خطرپذیری ( $P > 0/05$ ) و واکنش معنایی و غیرمعنایی ( $P > 0/05$ )؛  $F(28/1) = 2/74$ ؛  $P > 0/05$ ؛  $F(28/1) = 0/12$ ؛  $P > 0/05$ ؛  $F(28/1) = 0/24$ ؛  $P > 0/05$ ؛  $F(28/1) = 0/12$ ؛  $P > 0/05$ ؛  $F(28/1) = 2/48$ ؛  $P > 0/05$ ؛  $F(28/1) = 3/60$ ؛ بنابراین می‌توان واریانس‌ها را برابر فرض کرد.

به‌منظور بررسی تفاوت‌های بین گروه‌ها در ترکیب خطی متغیرهای وابسته آزمون‌های چندمتغیری انجام شد که نتایج در جدول شماره ۴ ذکر شده است.

جدول ۴) نتایج آزمون‌های چندمتغیره برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر خویش‌داری

اثر درون‌گروهی	ارزش	F	P-value	ضریب اتا
آزمون اثر پیلاپی	۰/۴۸۷	۲/۶۹۳	۰/۰۵	۰/۴۸۷
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۱۳	۲/۶۹۳	۰/۰۵	۰/۴۸۷
آزمون اثر هتلینگ	۰/۹۵	۲/۶۹۳	۰/۰۵	۰/۴۸۷
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۹۵	۲/۶۹۳	۰/۰۵	۰/۴۸۷

مشاهده شد ( $P > 0/01$ ) و  $F(27/1) = 12/72$ . با توجه به این یافته می‌توان گفت فرضیه اول تأیید می‌شود و بین دو گروه از نظر اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویش‌داری دانشجویان تفاوت معناداری وجود دارد. بعد از بررسی نمره کل، برای بررسی نمره‌های زیرمقیاس خویش‌داری و فرضیه‌های فرعی، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

### فرضیه‌های فرعی:

- ۱) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خطرپذیری دانشجویان اثربخش است.
- ۲) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر واکنش معنایی و غیرمعنایی دانشجویان اثربخش است.
- ۳) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر پشتکار داشتن دانشجویان اثربخش است.
- ۴) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خودمحور بودن دانشجویان اثربخش است.
- ۵) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر تابع امیال آبی بودن دانشجویان اثربخش است.
- ۶) آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر عصبانیت دانشجویان اثربخش است.

برای استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری لازم است بهنجاری چندمتغیری (با استفاده از آنچه که فاصله‌های ماهالانوبیس<sup>۱</sup> نامیده می‌شود) بررسی شود. نتایج بررسی بهنجاری چندمتغیری خویش‌داری نشان داد که با مقایسه مقدار حداکثر فاصله ماهالانوبیس (۱۳/۳۳) با مقدار بحرانی برای شش متغیر وابسته (۲۲/۴۶)، با اطمینان می‌توان گفت هیچ داده پرت چندمتغیری وجود ندارد و مفروضه بهنجاری داده‌ها تأیید می‌شود. همچنین برای بررسی مفروضه همبستگی بین متغیرهای هم‌تغییر (کواریت) از آزمون بارتلت<sup>۲</sup> استفاده شد که نتایج آن با توجه به اینکه معناداری کمتر از ۰/۰۵ است، می‌توان گفت بین متغیرهای هم‌تغییر، همبستگی متعارف وجود داشت و می‌توان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد.

برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس از آزمون ام باکس<sup>۳</sup> استفاده شد که نتایج آن با توجه به میزان  $F = 1/208$  و مقدار  $P = 0/232$  فرض صفر رد شد و مشخص شد که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس رعایت شده

<sup>۱</sup>) Mahalanobis

<sup>۲</sup>) Bartlett's Test of Sphericity

<sup>۳</sup>) Box's M

چون آزمون کلی چندمتغیره تفاوت‌ها را در سطح خطای ۰/۰۵ نشان می‌دهد، از پیگیری تک‌متغیره جهت بررسی‌های بیشتر در ارتباط با هریک از متغیره‌های وابسته، استفاده شد. در زیر نتایج آزمون‌های تک‌متغیره آمده است.

**فرضیه اول:** آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خطرپذیری دانشجویان اثربخش است.

با توجه به مقادیر  $F$ ، نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که بین گروه‌ها در ترکیب خطی متغیره‌های وابسته تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به این معنی که در شاخص‌های آماره ملاک آزمون بین دو گروه در مقدار  $P < ۰/۰۵$  تفاوت وجود داشت ( $P = ۰/۰۵$  و  $F = ۲/۶۹$ ؛ آزمون اثر پیلای  $= ۰/۴۸$ ؛ لامبدای ویلکز  $= ۰/۵۱$ ؛ آزمون اثر هتلینگ  $= ۰/۹۵$  و مجذور اتای تفکیکی  $= ۰/۴۸$ ). این یافته به این معنا است که فرض صفر پژوهش رد می‌شود. شاخص اتای تفکیکی ۰/۴۸ نیز میزان تفاوت بین گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۵) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر خطرپذیری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا
خطرپذیری	۷۳/۰۵۴	۱	۷۳/۰۵۴	۵/۶	۰/۰۲۷	۰/۲۰۳

ضریب اتای تفکیکی ۲۰ درصد نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از واریانس خطرپذیری با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

**فرضیه دوم:** آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر واکنش معنایی و غیرمعنایی دانشجویان اثربخش است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۵ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ به دست آمده است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۵/۶$ )، می‌توان گفت فرضیه اول تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خطرپذیری دانشجویان اثربخش است.

جدول ۶) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر واکنش معنایی و غیرمعنایی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا
واکنش معنایی و غیرمعنایی	۷۲/۹۳۵	۱	۷۲/۹۳۵	۹/۶۳۴	۰/۰۰۵	۰/۳۰۵

اتای تفکیکی ۳۰ درصد نشان می‌دهد که ۳۰ درصد از واریانس واکنش معنایی و غیرمعنایی با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

**فرضیه سوم:** آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر پشتکار داشتن دانشجویان اثربخش است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۶ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۹/۶۳$ )، می‌توان گفت فرضیه دوم تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر واکنش معنایی و غیرمعنایی دانشجویان اثربخش است. ضریب

جدول ۷) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر پشتکار داشتن

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا
پشتکار داشتن	۲۷/۹۹۶	۱	۲۷/۹۹۶	۱۲/۰۹۲	۰/۰۰۲	۰/۳۵۵

تفکیکی ۳۵ درصد نشان می‌دهد که ۳۵ درصد از واریانس پشتکار داشتن با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

**فرضیه چهارم:** آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خودمحور بودن دانشجویان اثربخش است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۷ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۱۲/۰۹$ )، می‌توان گفت فرضیه سوم تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر پشتکار داشتن دانشجویان اثربخش است. ضریب اتای

جدول ۸) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر خودمحور بودن

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P-value	ضریب اتا
خودمحور بودن	۴۵/۶۹	۱	۴۵/۶۹	۰/۶۸۷	۰/۰۱۱	۰/۲۵۹



تفکیکی ۲۶ درصد نشان می‌دهد که ۲۶ درصد از واریانس خودمحور بودن با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود. فرضیه پنجم: آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر تابع امیال آنی بودن دانشجویان اثربخش است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۸ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۷/۶۸$ )، می‌توان گفت فرضیه چهارم تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خودمحور بودن دانشجویان اثربخش است. ضریب اتای

جدول ۹) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر تابع امیال آنی بودن

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P-value	ضریب اتا
تابع امیال آنی بودن	۸۵/۸۷۴	۱	۸۵/۸۷۴	۱۰/۷۱۶	۰/۰۰۳	۰/۳۲۸

تفکیکی ۳۲ درصد نشان می‌دهد که ۳۲ درصد از واریانس تابع امیال آنی بودن با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود. فرضیه ششم: آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر عصبانیت دانشجویان اثربخش است.

بر اساس نتایج جدول شماره ۹ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۱۰/۷۱$ )، می‌توان گفت فرضیه پنجم تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر تابع امیال آنی بودن دانشجویان اثربخش است. ضریب اتای

جدول ۱۰) نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای سنجش اثربخشی خودنظارتی بر عصبانیت

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P-value	ضریب اتا
عصبانیت	۹۵/۵۷۸	۱	۹۵/۵۷۸	۵/۴۳۷	۰/۰۲۹	۰/۱۹۸

متغیرهای مستقل دیگری به استثنای خویشنداری همسو است. پژوهشگران مذکور تأثیر آموزش‌های خودنظارتی را بر بهبود پیشرفت تحصیلی، علائم بیش‌فعالی، افزایش انگیزش، افزایش دقت، خودکارآمدی و همچنین بهبود ناتوانی‌های ریاضی تأیید کرده‌اند. علاوه بر این، پژوهش‌های موسوی مقدم و چگنی (۲۴) و کاظمی و نیک‌منش (۲۵) نشان می‌دهد بین سلامت معنوی، دین‌داری و خویشنداری ارتباط معناداری وجود دارد که همسو با پژوهش حاضر است. در ضمن همسو با پژوهش سلطانی‌فر (۲۶)؛ هولزل و کارمودی<sup>۳</sup> در تحقیقات خود نشان داده‌اند که مراقبه در فرهنگ غرب، نوعی تمرین برای تمرکز حواس با هدف رسیدن به آرامش پیشرفت معنوی و در اخلاق و عرفان اسلامی به معنای پاک‌سازی خود برای رسیدن به خدا است (۲۷).

بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، مراقبه می‌تواند از نظر فیزیکی تغییراتی در ساختار مغز از جمله هیپوکامپ و بخش‌هایی از ساقه مغز ایجاد نماید که با در نظر گرفتن عملکرد این قسمت‌ها، عملکرد مثبت مراقبه در بهبود یادگیری، اختلالات خلقی و خواب محتمل است. بر اساس

بر اساس نتایج جدول شماره ۱۰ و با توجه به اینکه مقدار  $P$  خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ( $P > ۰/۰۵$  و  $F(۲۲/۱) = ۵/۴۳$ )، می‌توان گفت فرضیه ششم تأیید می‌شود و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر عصبانیت دانشجویان اثربخش است. ضریب اتای تفکیکی ۲۰ درصد نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از واریانس عصبانیت با متغیر گروه‌بندی تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش خودنظارتی با محوریت مراقبه اسلامی بر خویشنداری دانشجویان دختر دانشگاه تهران بود. بین میانگین‌های تعدیل‌شده گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از نظر مقیاس خویشنداری تفاوت معناداری وجود داشت؛ به این صورت که آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی موجب افزایش چشمگیر شش زیرمؤلفه خویشنداری گروه آزمایش شد. بنابراین، فرضیه اصلی و همه فرضیات فرعی پژوهش تأیید می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های زومبران<sup>۱</sup> (۱۹)، شیتاور<sup>۲</sup> (۲۰)، لاهون<sup>۳</sup> (۲۱)، باربارا<sup>۴</sup> (۲۲) و ماسون<sup>۵</sup> (۲۳) در

<sup>۳</sup> Labuhn<sup>۴</sup> Barbara<sup>۵</sup> Mason<sup>۶</sup> Houzel & Carmody<sup>۱</sup> Zumbrunn<sup>۲</sup> Scheithauer

با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود از روش مراقبه اسلامی و خودنظارتی جهت حصول به خویشتنداری استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با کنترل متغیرهای سن، تحصیلات، جنس و متغیرهای وابسته دیگر اجرا شود تا قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد.

### قدردانی

پژوهشگران از دانشجویان حاضر در پژوهش و تمامی افرادی که به‌نوعی یاری‌دهنده این تحقیق بوده‌اند، قدردانی می‌کنند.

### ملاحظات اخلاقی

شورای پژوهشی دانشگاه علوم و تحقیقات یزد در تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۳۰ این پژوهش را مطابق با اصول اخلاق در پژوهش تشخیص داده است.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

نظارت بر طرح، تدوین برنامه درمان و تدوین پیش‌نویس مقاله: مؤلفان اول و سوم؛ اجرای مداخله و جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها: مؤلف دوم.

### References

1. Rezaee R. The effects of self-assertation Skills on Self-Control and Spiritual Intelligence. Iran, zahedan: Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan; 2012. (Full Text in Persian)
2. Mohases M. The Attitude of the Holy Quran towards Restraint in Family Behaviors. Qur'anic Knowledge. 2015;6(23):35-57. (Full Text in Persian)
3. Heidarzadegan A, Kazemi Y, Sanatizadeh F. Relationship among Educational Managers Self-control, Creativity and Leadership Styles. Journal of Educational Psychology Studies. 2013;9(16):39-54. (Full Text in Persian)

عوامل فرهنگی و مذهبی کشور ما، به‌کارگیری مراقبه می‌تواند در کاهش نشانه‌های بعضی از اختلالات روان‌پزشکی و بهبود سلامت روانی افراد جامعه مؤثر واقع شود. همان‌طور که ذکر آن رفت، مطالعات پیشین بیشترین بررسی و کاوش را درباره دانش‌آموزان و مسائل تربیتی مرتبط با تحصیلات قرار داده‌اند و هیچ مطالعه‌ای دال بر اثربخشی خودنظارتی بر مؤلفه خویشتنداری رؤیت نشد.

خودنظارتی یکی از انواع راهبردهای خودمدیریتی می‌باشد؛ شیوه‌ای است که در آن دانشجویان بر عملکردشان درباره یک رفتار مشخص یا دسته‌ای از رفتارها نظارت و آنها را ثبت می‌کنند. وقتی دانشجویان فعالیت‌های خودشان را ثبت می‌کنند، در موقعیت بهتری برای ارزیابی اهدافشان قرار می‌گیرند، احتمالاً هدف‌های جدید را انتخاب می‌کنند و رفتارشان را تغییر می‌دهند و این راهبرد به‌نوعی دانشجویان را از حالت منفعل بودن خارج؛ و زمینه‌های لازم را برای تلاش و فعالیت جهت بهبود پیشرفت در آنان فراهم می‌کند.

در این پژوهش خودنظارتی با استفاده از مراقبه با رویکرد اسلامی به دانشجویان آموزش داده شد و نتیجه آن در خویشتنداری ارزیابی گردید. خویشتندار به کسی گفته می‌شود که قادر به رهبری هیجان‌ها و امیال گذرا و به تأخیر انداختن بروز هیجان‌ها باشد. خویشتنداری به معنای توانایی تسلط بر خود است. برخورداری از اراده قوی، داشتن نظم در زندگی، توانایی تسلط بر خواسته‌ها و تمایلات درونی و توانایی تسلط بر خود در مواجهه با ناهمواری‌ها، مؤلفه‌های این مفهوم هستند. در نهایت با توجه به مطالعاتی که در گذشته در زمینه خودنظارتی و تأثیر مثبت آن بر زندگی فرد و همچنین مراقبه در افزایش خویشتنداری و مؤلفه‌های آن صورت گرفته؛ و با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویشتنداری دانشجویان مؤثر است.

### محدودیت‌های پژوهش

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انتخاب نمونه فقط از میان دختران دانشجو، استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس و استفاده صرف از یک پرسش‌نامه برای جمع‌آوری داده‌ها اشاره کرد.

### پیشنهاد‌های پژوهش

4. Darbandi SA, Moedefar S. Investigating the Attitudes and Attitudes of Citizens of Tehran. Iranian Journal of Sociology. 2006;7(3):34-58. (Full Text in Persian)
5. Qadiri MH. Khodkontoroli Koodak; Khamir Mayeh Khishtan-dari Akhlaghi (Taghva). Bi-Quarterly Research Scientific Journal in Educational Jurisprudence studies. 2010;5(11):87-116. (Full Text in Persian)
6. Cohen JS, Edmunds JM, Brodman DM, Benjamin CL, Kendall PC. Using self-monitoring: Implementation of collaborative empiricism in cognitive-behavioral therapy. Cognitive and Behavioral Practice. 2013;20(4):419-28.
7. Samadi Z, Mirnasab M, Fathi-Azar E. The Effectiveness of self-Monitoring Strategy on Students' Social Anxiety Disorder. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences. 2018;11(1):92-101. (Full Text in Persian)
8. Cheraghmollaei L, Khosravi Z, Banijamali SS. Efficacy Of Training Self-Mointoring sterategies to 6-12 Year old girls with ADHD symptoms. Quartery Clinical Psychology Studies. 2011;6(4):37-56. (Full Text in Persian)
9. Groen Y, Mulder LJ, Wijers AA, Minderaa RB, Althaus M. Methylphenidate improves diminished error and feedback sensitivity in ADHD: An evoked heart rate analysis. Biological psychology. 2009;82(1):45-53.
10. Esmaeili A, Akbarzadeh E, Mohammadi Y, Nemati M, Raeisoon M. Relationship between IQ, cultural intelligence and self-monitoring in the students of Birjand University of Medical Sciences. Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2016;23(3):268-76. (Full Text in Persian)
11. Seyyedi F, Badri R. The Effect of Self-monitoring of Attention Training on Mathematical Problem Solving of Elementary Male Students with a Learning Disability in Math. Journal of Instruction and Evaluation. 2015;8(29):9-20. (Full Text in Persian)
12. Puteh M, Ibrahim M. The usage of self-regulated learning strategies among form four students in the Mathematical problem-solving context: A case study. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010;8:446-52.
13. Montague M, Applegate B, Marquard K. Cognitive strategy instruction and mathematical problem-solving performance of students with learning disabilities. Learning Disabilities Research & Practice. 1993.
14. Maag JW, Reid R, DiGangi SA. Differential effects of self-monitoring attention, accuracy, and productivity. Journal of Applied Behavior Analysis. 1993;26(3):329-44.
15. Wood DA, Rosenberg MS, Carran DT. The effects of tape-recorded self-instruction cues on the mathematics performance of students with learning disabilities. Journal of Learning Disabilities. 1993;26(4):250-8.
16. Hannabuss S. Psychotherapy and Spirituality: Crossing the Line Between Therapy and Religion. Library Review. 2001.
17. Karimi A, Bahreinian SA, Ghobari Bonab B. An Investigation of the Impact of Meditation on Anxiety and Depression of Female Students. Clinical Psychology Studies. 2012;3(9):103-18. (Full Text in Persian)
18. McCullough ME, Willoughby BL. Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. Psychological bulletin. 2009;135(1):69.
19. Zumbrunn S, Tadlock J, Roberts ED. Encourage Self Regulated Learning in the Classroom. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC). 2011;13(2):1-28.
20. Scheithauer MC, Kelley ML. Self-monitoring by college students with ADHD: The impact on academic performance. Journal of attention disorders. 2017;21(12):1030-9.
21. Labuhn AS, Zimmerman BJ, Hasselhorn M. Enhancing students' self-regulation and mathematics performance: The influence of feedback and self-evaluative standards. Metacognition and learning. 2010;5(2):173-94.
22. Kanani Z, Haghgoo H, Rezasoltani P. The Effect of Self-monitoring Training on the Academic Achievement of the Students with Dyslexia. Community Health Journal. 2017;8(4):29-37. (Full Text in Persian)
23. Mason LH. Teaching students who struggle with learning to think before, while, and after reading: Effects of self-regulated strategy development instruction. Reading & Writing Quarterly. 2013;29(2):124-44. (Full Text in Persian)
24. Mosavi Moghadam SR, Chegeni ME. Study the relationship between religious attitudes, self-control and spiritual health between Basij sisters, in the city of Shoush. Journal of reaserch on religion & health. 2015;1(1):40-7. (Full Text in Persian)
25. Kazemi Y, Nikmanesh Z. Relationship of religiosity, Self-Control and Drug Abuse. Nursing and Midwifery Journal. 2011;9(3):174-9. (Full Text in Persian)
26. Soltanifar A. Meditation in Islamic and Western Cultures. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2013;15(60):295-300. (Full Text in Persian)

27. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*. 2011;191(1):36-43.